

FoodPrints: El Diario de Alimentos Arcoíris

El Diario de Alimentos Arcoíris de la Semana de: _____

Procura incluir frutas y verduras con cada comida que consumas y trata de comer por lo menos 5 porciones al día.

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Colores que comí
<i>Ejemplo: Lunes</i>	<i>Huevos revueltos con rodajas de naranja</i>	<i>Emparedado de pavo con tomate y lechuga</i>	<i>Verduras con arroz frito con zanahorias y guisantes</i>	<i>Naranja Rojo Verde</i>

Viendo hacia tu diario de alimentos de la semana, qué piensas sobre tus opciones? Tienes metas para la próxima semana?